

# 最新感悟生命心理课(大全5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样我们可以养成良好的总结方法。那么我们写心得感悟要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的心得感悟范文，希望对大家能够有所帮助。

## 感悟生命心理课篇一

我在校园里听了一场关于生命心理健康讲座，深受启发，对生命心理健康的重要性有了更深入的了解。讲座帮助我认识到学会处理压力、建立健康的心理健康习惯以及增强心理韧性对我们的生活至关重要。这篇文章将总结讲座中的主要观点，并分享我对心理健康的新理解。

首先，讲座提到了压力管理的重要性。现代生活节奏快，工作和学习压力不断增加。一个人如果不能妥善处理自己的压力，就容易产生不良的心理和身体反应。讲座强调了积极应对压力的重要性，并提出了一些应对压力的方法。例如，寻找适合自己的放松方式，比如运动、阅读、听音乐等。此外，与亲朋好友进行交流和分享也是缓解压力的有效途径。

其次，讲座强调了建立健康的心理健康习惯的重要性。讲座中提到了饮食、睡眠、锻炼等方面对心理健康的重要影响。一个人如果长期处于不健康的状态下，不仅身体会受到损害，心理健康也会受到影响。因此，我们应该养成良好的生活习惯，保障自己的心理健康。例如，保证每天有足够的睡眠时间，注重饮食均衡、健康，定期进行适量的运动等。这些习惯既可以改善我们的身体健康，也可以增强我们的心理韧性，提高抵抗压力的能力。

讲座还重点介绍了心理韧性的概念以及它对我们生活的重要性。心理韧性指的是一个人在面对困境和压力时的抗压能力。

讲座提到，一个心理韧性强的人通常能更好地适应环境的变化，并从困境中迅速恢复过来。提高心理韧性有助于我们面对困难时更加坚强和积极。讲座还介绍了一些提高心理韧性的方法，包括培养乐观的态度，灵活应对变化，寻求支持和帮助等。这些方法都能够帮助我们在面对生活挑战时更加从容和坚定。

最后，讲座强调了心理健康的积极影响。心理健康不仅是个人健康的基石，也是幸福生活的重要组成部分。心理健康不仅能够促进个人成长和自我实现，还能够改善人际关系和提高工作效率。讲座鼓励我们要重视自己的心理健康，并采取积极的行动来维护心理健康。只有拥有健康的心理，我们才能在生活中发挥更大的潜力，追求更高的目标，并享受到更为幸福的生活。

总之，这场生命心理健康讲座为我打开了了解心理健康的新窗口。通过学习压力管理、建立健康的心理健康习惯、增强心理韧性以及关注心理健康的重要性，我深刻认识到心理健康对我们的生活至关重要。我将努力养成健康的生活习惯，培养积极的心态，并更加重视自己的心理健康。我相信，只有拥有健康的心理，我才能更好地适应生活的变化，面对困境，并追求自己更高的目标和幸福的生活。

## **感悟生命心理课篇二**

作为一名学生，心理生命安全教育是我们每个人都需要学习的一门课程。在进行此次心理生命安全教育的学习过程中，我有了许多的体会和感悟。今天我将分享和大家一下我对心理生命安全教育的心得体会。

### **第一段：认识心理健康的重要性**

对于我们来说，心理健康是我们身体健康的重要组成部分。在我接触心理生命安全教育课程的时候，我才意识到自己的

心理健康也是需要关注的。通过对自己的认识和了解，我更加深刻地认识到了心理健康的重要性，心理健康的不良状态会对生活、工作和学习带来不可逆转的负面影响。

## 第二段：了解社会现状

在进行心理生命安全教育课程学习的过程中，我更加深刻地认识到了当今社会的复杂性和不确定性。现代社会的竞争压力、家庭、学校、社会的环境都会对个人心理健康产生影响。越来越多的人在学习与工作中遇到各种心理困扰，尤其是当前社会对人的价值观、消费观、人际关系的模糊和不清晰，许多人的心理健康也随之受到了威胁。

## 第三段：学习心理管理技巧

在课程上，我学习了一些心理管理技巧，例如，积极向上的心态、应对突发事件和拥有健康的生活方式等应对技巧。通过课程的学习，我认识到了如何更好地应对压力，同时提高自己的心理健康水平。一个健康的心态和行为方式是心理安全的基础，也是一个人成功的关键。

## 第四段：提高自主心理干预意识

学习心理生命安全教育，我觉得最重要的就是通过自己的努力提高自主心理干预意识。我们每个人都需要关注自己的心理状态，当自己出现了心理问题，要第一时间进行调整和干预。通过学习，我也明白了一个人的身心健康和社会环境息息相关，一个良好的社会和家庭环境对心理健康的影响极其重要。

## 第五段：倡导心理健康文明

学习心理生命安全教育使我领略到了人类追求完美心灵的伟大行动，在此过程中，我认识到，如今的人们需要更加认识

到心理健康的重要性，向更健康美好的生活迈进。同时，我们应该坚定家庭和社会教育的必要性，倡导一种积极，健康的心理文明发展。

通过对心理生命安全教育课程的学习，我对心理健康的认识更加清晰，学到了有关心理健康的知识和技巧。同时，我认识到心理健康是我成功和幸福的必要条件，更加深刻地意识到自己的责任和使命。希望每一个人都能认真学习心理生命安全教育，将心理健康融入到自己的生活中，并成为一种文明的生活方式，推动建设一个更加和谐和幸福的社会。

## 感悟生命心理课篇三

800字合集（全文）

通过本次心理健康教育知识的

学习

，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会：小

学生

心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育教学物质环境，给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了

小学生

对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使感到真实、可信。师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小？我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，加强学校心理健康教育是当前学校教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也证明了，当学生需要关心、帮助时，教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

我有幸参加了心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了多位专家的理论课，还有课上与课下的交流，让我受益匪浅，以下就是我在这次培训活动后对于心理健康教育

的认识和所想。

## 一、心理健康教育的重要性

通过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。调查表明，学生中存在心理异常的约占30%，患有心理疾病的约占15%。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应该是预防为主，面向的是全体学生，不应该只针对心理有问题的学生；心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的；不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能；心理健康教育不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。

## 二、心理教育培训对于教师自身的重要性

俗话说，“家家都有一本难念的经”，老师也有烦心的事，也会遇到各种各样的压力和苦恼。但如果要成为一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良情绪带入课堂，更不能因此而在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自己，“一定要微笑”，要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生，并以此来感染学生的学习情绪。没有一个学生愿意看到一个怒气冲天，动不动就发火的老师的。教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地促进作用。

## 三、提高心理健康的时效性。

在新形势下，小学生不同阶段表现出各自的心理特点和心理

需求，这就要求教师有针对性地开展工作。

一是新生入学的适应期。这一阶段应用心理评价系统建立小学生的心理档案，目的是通过分析评价，了解每一个学生的气质、性格类型、兴趣爱好、情绪意向等基本心理素质和个体心理差异，帮助学生认识自我，接纳自我，树立健康的新形象。同时有助于学生更快、更好地适应学校生活的角色转换，为他们身心健康发展打下良好的基础。

二是学习生活的困惑期。这一阶段小学生正处于儿童身心发展的一个重要转折时期，这一阶段，第二信号系统活动日益发展并初步占主导地位，口头言语，内部言语能力不断完善，但学习生活中往往表现出自制力差，社会道德是非判断力以近期、自我为主的特点。通过心理咨询、心理训练等内容丰富，形式多样的方式解决学生学习焦虑、人际关系不良、多动症和学习无能的心理问题。同时通过心理健康指导，开发小学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育的贯彻实施。

就是要求学生在德、智、体诸方面的素质全面发展，学生素质发展有多方面的内容，心理素质不仅是其中的重要组成部分，而且对其他素质的发展有着很大的制约作用。它既是素质教育的出发点，又是素质教育的归宿。柳斌同志在《关于素质教育的再思考》一文谈到素质教育的三要义中，他指出：“素质教育的第二要义，就是要德、智、体、美全面发展……再一个是心理素质，承受挫折的能力。带着什么样的心态来看社会的问题非常重要。”一个学生的心理状态是否正常、健康，在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否往往会影响一个学生的学习态度，是关系到学生能否健康成才的重要问题。因此，心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础，反之，有了良好的心理素质，人的心理健康水平也会提高。

一、心理健康教育是实施素质教育的目标和核心

首先，心理健康教育与德育工作有着密切的联系。

地对学生施加影响，培养学生思想意识和道德品质的活动。二者都是育人，在统一育人活动中各自都能发挥独特的作用，相互借鉴，相互促进。心育对德育有一定影响。心育适当扩充和完善了德育的目标和内容；心育为提高德的有效性提供了新方法、新技术；最重要的还是，心理健康教育有利于更新教育者的教育观和学生观，对整个教育都带来了积极的影响。

其次，心理健康教育能促进学生文化科学素质的提高。

习惯较佳，对学业兴趣较浓，按时完成作业，关心学习成绩，做事认真负责且有计划。低成就者难自律，难自我规范，较冲动放肆，喜好玩乐，贪图近利，与同伴关系欠佳，较不合作，较自私，较不尊重权威与传统，较不合群，在校在家较不快乐，常为己辩护，愤恨他人，对挫折和压力不知所措，较悲观。普通组介上下之间，尚属正常。由此可见，培养积极的情感品质和良好的意志品质和性格特征能促进科学文化素质的提高。

再次，心理健康教育能够促进身体健康和身体素质的发展

心理健康和良好的心理素质寓于健康的身体；身体健康和身体素质的发展也依赖于良好的心理教育。心理学的研究表明，青少年尤其重视自我观念或自我意识，包括对自身形象方面的观察、概念、看法，关注自己外貌美丑、体能强弱、运动机能优劣等，常将自己的形象与理想中的标准进行比较，或与同辈人进行比较。比较结果，或满意或自卑，倘不能正确对待，也对身体发展带来不良影响。以上所述表明，健康的心理是身体健康的心理条件。通过心理教育，维护心理健康，提高心理素质，是提供这种心理条件的重要措施。

不仅如此，良好心理素质对身体素质的发展、体能的充分发挥也具有重要意义。无论是造型美、生气美等身体美的各要



素还是力量、速度、耐力、灵敏等身体素质。这些素质的发展无不需相应的心理条件，如性格外向的人适于力量大、速度快的活动，内向性的人完成目标的动机强，适宜进行精细、准确的任务。同时，身体潜能能通过运动技能的提高得到发挥。运动技能是习得的能力，表现于迅速、精确、流畅和娴熟的身体运动之中。运动技能中包含任知成分，与智慧技能有联系。运动技能是心因性技能。它既不是不随意的、反射性动作，也不是如同摇头那样简单的肌肉反应，他受到内部心理过程的控制。因此，提高动作技能，发挥人的的身体潜能，必须依赖于良好的心理素质的发展。

最后,通过心理健康教育提高心理素质是形成审美素质的基础和条件。

如苏霍姆林斯基所说的，没有心理上的修养，审美的修养不可想象。此外，许多优良的心理素质既是内在美的表现，也是美感素质形成和发展的条件。例如一个人能正确地认识现实，客观、全面、公允地看待问题，能正确地正视现实，热爱学习和工作，聪明才智得到正常发挥，有自知之明，对自己能正确评价，行为举止得体等，都是理智美的表现。又如对人富有同情心，诚恳，正直，正义，不畏强暴，乐群，对学习与工作勤奋、细心认真、有首创性，不卑不亢，严于律己，自信、谦虚，自尊等，都是性格美的表现。通过心理健康教育培养的这些优良的心理素质，既是精神美的成分，又是审美素质形成和发展的条件。

总之，心理健康教育是一项艰巨而伟大的工程，是充满活力的新课题，是实施素质教育的核心。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对

自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有一下三项原则：

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。

心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和

成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。

学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。

这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会形成心理障碍，特别是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的

环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

》一文谈到素质教育的三要义中，他指出：“素质教育的第二要义，就是要德、智、体、美全面发展……再一个是心理素质，承受挫折的能力。带着什么样的心态来看社会的问题非常重要。”一个学生的心理状态是否正常、健康，在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否往往会影响一个学生的学习态度，是关系到学生能否健康成才的重要问题。因此，心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础，反之，有了良好的心理素质，人的心理健康水平也会提高。

一、心理健康教育是实施素质教育的目标和核心

首先，心理健康教育与德育工作有着密切的联系。

# 心理健康教育是教育者运用心理学

## 知识

协助学生正确认识自己、认识世界，适应社会、发挥潜能。德育是教育者按照一定社会的要求，有目的，有计划地对学生施加影响，培养学生思想意识和道德品质的活动。二者都是育人，在统一育人活动中各自都能发挥独特的作用，相互借鉴，相互促进。心育对德育有一定影响。心育适当扩充和完善了德育的目标和内容；心育为提高德育的有效性提供了新方法、新技术；最重要的还是，心理健康教育有利于更新教育者的教育观和学生观，对整个教育都带来了积极的影响。

## 二、心理健康教育能促进学生文化科学素质的提高。

在一项对475名高中毕业班学生的研究表明：学习成绩并不完全取决于智力因素，高成就者(成就较智商预期为高)、普通成就者(成绩与智商预期相当)、低成就者(成就低于智商预期)差别的产生，与性格特征有关。高成就者工作习惯较佳，对学业兴趣较浓，按时完成作业，关心学习成绩，做事认真负责且有计划。低成就者难自律，难自我规范，较冲动放肆，喜好玩乐，贪图近利，与同伴关系欠佳，较不合作，较自私，较不尊重权威与传统，较不合群，在校在家较不快乐，常为己辩护，愤恨他人，对挫折和压力不知所措，较悲观。普通组介上下之间，尚属正常。由此可见，培养积极的情感品质和良好的意志品质和性格特征能促进科学文化素质的提高。

## 三、心理健康教育能够促进身体健康和身体素质的发展

心理健康和良好的心理素质寓于健康的身体；身体健康和身体素质的发展也依赖于良好的心理教育。心理学的研究表明，青少年尤其重视自我观念或自我意识，包括对自身形象方面的观察、概念、看法，关注自己外貌美丑、体能强弱、运动机能优劣等，常将自己的形象与理想中的标准进行比较，或

与同辈人进行比较。比较结果，或满意或自卑，倘不能正确对待，也对身体发展带来不良影响。以上所述表明，健康的心理是身体健康的心理条件。通过心理教育，维护心理健康，提高心理素质，是提供这种心理条件的重要措施。

不仅如此，良好心理素质对身体素质的发展、体能的充分发挥也具有重要意义。无论是造型美、生气美等身体美的各要素还是力量、速度、耐力、灵敏等身体素质。这些素质的发展无不需相应的心理条件，如性格外向的人适于力量大、速度快的活动，内向性的人完成目标的动机强，适宜进行精细、准确的任务。同时，身体潜能能通过运动技能的提高得到发挥。运动技能是习得的能力，表现于迅速、精确、流畅和娴熟的身体运动之中。运动技能中包含任知成分，与智慧技能有联系。运动技能是心因性技能。它既不是不随意的、反射性动作，也不是如同摇头那样简单的肌肉反应，他受到内部心理过程的控制。因此，提高动作技能，发挥人的身体潜能，必须依赖于良好的心理素质的发展。

#### 四、通过心理健康教育提高心理素质是形成审美素质的基础和条件。

如苏霍姆林斯基所说的，没有心理上的修养，审美的修养不可想象。此外，许多优良的心理素质既是内在美的表现，也是美感素质形成和发展的条件。例如一个人能正确地认识现实，客观、全面、公允地看待问题，能正确地正视现实，热爱学习和工作，聪明才智得到正常发挥，有自知之明，对自己能正确评价，行为举止得体等，都是理智美的表现。又如对人富有同情心，诚恳，正直，正义，乐群，对学习与工作勤奋、细心认真、有首创性，不卑不亢，严于律己，自信、谦虚，自尊等，都是性格美的表现。通过心理健康教育培养的这些优良的心理素质，既是精神美的成分，又是审美素质形成和发展的条件。

总之，心理健康教育是一项艰巨而伟大的工程，是充满活力

的新课题，是实施素质教育的核心。

## 感悟生命心理课篇四

长期以来，关心中学生成长的热点大多集中在孩子的. 饮食、身体、学业成绩以及升学就业等问题上，忽略了与每个中学生发展息息相关的心理健康教育问题，面对时下中学生问题日益增多，中学生心理健康教育是应引起我们认真重视的一个课题。加大社会对青少年健康的心理宣传和教育，这样我们才能培养和造就21世纪人格健全的创新人才，促进社会的进步。

1. 学习带来的心理压力，对挫折承受力差。学习竞争十分激烈，每一次考试，学生心情十分紧张，总担心考试会失败，失掉“尖子”地位，受到老师、父母的责备，同学的冷眼，产生高焦虑，而一旦真的考试失败，就立即灰心丧气，情绪十分低落。“我是学校保送来的，学习不好，我无脸见老师和校长”，“有时真想一死了之”，于是挫折感“油然而生”，表现为焦虑、失意、注意力不集中、对老师和同学的言行敏感、失眠、神经衰弱等症状。

2. 人际关系不协调。由于学习成绩好，常受到老师和家长赞扬，加之是独生子在家多为“太子”、“千金”，自我中心意识强，人际交往能力弱，不善于处理与同学、老师、父母的关系，显得人际关系不协调。一些学生的日常安排就是“家——学校”，“家是吃饭和睡觉的地方，学校是学习的地方”，以至于终于有一天发现自己“不能和别人多谈”，“我总加入不进同学们的谈话中”，“我感到孤独、寂寞”。这些学生常产生焦虑不安，甚至恐怖感。

3. 自信心不足。由于家长、老师对学生的期望质过高，表现出对学生(特别是优生)的缺点看多优点看少，使学生对自己的能力产生怀疑，常因一次考试失败“老觉得自己智力不

高”，“自己考学肯定没有希望了”于是灰心丧气，失去自信心。

4. 早恋问题的困扰。中学生自身的生理发育日趋成熟，对异性的渴望不断加强，导致“早恋问题”，成绩开始下降。

对于广大教育工作者而言，重视和加强青少年心理健康教育，应成为当务之急的重要任务。根据心理学发展的规律和要求，依据当前青少年心理健康状况，加强其心理健康教育必须从以下几个方面入手。

1、端正态度，树立理想，用信念指引人生方向。

学校方方面面的工作，都有一个重要属性，那就是教育性，因此，调动学校各个方面的力量，全面渗透、多渠道，全方位推进心理健康教育应是学校首选策略。将心理教育分布在学校教育的各个方面，要开展心理教育专业课实施心理辅导，在德育活动中、在课外活动中、在劳技课中、在学校的各项管理中渗透心理健康教育。让学生们从古今中外、身边周围的许许多多的鲜活的事例中感悟理想信念的宝贵与珍重，努力创造属于自己的快乐生活。当他们的态度端正了，理想确立了，他们就会自觉形成免疫的抗体，百毒不侵。

2. 加强家庭教育，家长注意引导孩子身心全面发展

作为家长应从下面几个方面注重加强学生的心理健康教育：

(1) 只重智育，忽视心理健康教育的思想观念要转变。

(2) 以身作则，率先垂范。父母要求孩子做到的，自己首先要做到，特别是在心理要求方面，只有父母心理健康，孩子的心理才会健康。

(3) 尊重孩子，不走两个极端。孩子是父母的希望，家长要尊



重，理解孩子，和孩子进行思想交流多给以鼓励。

(4) 家长要经常和学校联系，取得与学校教育的一致性。

家长要克服单纯依赖学校教育的思想，而且要积极参加学校对孩子的教育活动。如家长会、家长学校、座谈会等。

(5) 对孩子出现的心理问题，家长要及时分析、及时引导、及时解决，以免积少成多，日久天长，酿成大祸。

只有为青少年的成长建立一个全社会的“保护网”，过滤社会有害物质，还青少年一个洁净的蓝天，同时加大社会对青少年健康的心理宣传和教育，这样我们才能培养和造就21世纪人格健全的创新人才，促进社会的进步。

## 感悟生命心理课篇五

这段时间，我观看了于丹的《中小学生学习心理健康与学习》这讲座带给我很多启发。首先，我要分析一下大学生心理健康现状。大学生是社会上文化层次水平较高、思维最为活跃、最有朝气的群体之一。他们渴求知识、积极向上、胸怀博大，时刻关注国内外的风云变幻，把个人的理想和志向同祖国的兴旺发达和民族的繁荣复兴融合在一起。

但是，由于社会转型和自身发展阶段的影响，使得正处于青春期、社会阅历浅的大学生在心理健康方面出现了诸多问题。据有关调查显示，全国大学生中因精神疾病而退学的人数占退学总人数的54.4%。有28%的大学生具有不同程度的心理问题，其中有近10%的学生存在着中等程度以上的心理问题。在最近的几次对大学生的心理健康调查表明，大学生中精神行为检出率为16%，心理健康或处于亚健康状态的约占30%[3]。诸多的数据和事实表明，大学生已成为心理弱势群体。大学生的心理问题主要表现为：

1、没有学习目标，缺乏学习动力，不能集中精神进行学习，适应困难。其中有些自控能力较差的学生往往由于沉迷于网络游戏或上网聊天，学习成绩不佳，进而对学习产生厌倦、对考试感到焦虑。

2、自我评价失调。许多大学生都是中学时的学习尖子，心理上有较强的优越感，而进入大学后，这种优势不再，这使得他们的优越感受到重创。这时一旦学习成绩稍有波动，就会降低自信心，甚至产生失落感和自卑感。

3、人际关系适应不良。由于存在交际困难，同面对面的交流相比较，一些大学生更愿意在网络这个虚拟的环境中进行交流，迷恋于虚拟世界，自我封闭，与现实世界脱离。长此下去，对大学生的认知、情感和心里定位会产生巨大的影响。

4、就业心理困惑。这在大四学生当中尤为普遍。学生在择业过程中，没有做好就业心理准备，不能很好的认清当前的形势，对自我的定位及自我能力的评价不够确切，好高骛远，一日三变。还有部分学生在择业中不认真思考，盲目从众。大学生是社会的栋梁之才，他们的健康成长关系到社会的未来，因而，我们不能不关注大学生的心理健康问题。

针对上述出现的问题，我认为：

1、大学生应当好好地思考，自己想要的究竟是什么，自己究竟想成为再怎样的人，自己想要的究竟是怎样的生活，然后为了自己想要的东西，为了成为自己想成为的人，为了自己想要的的生活，自己究竟要怎么做。有了这样的思考与选择，相信他们聚会为了自己而好好努力。

2、大学生应当正确审视自己的能力水平，然后坦然的接受它。但是这并不意味着你很差，而是你目前的水平与他人有差距而已。为了缩小这个差距，你需要付出心血与汗水，好好努力，提高自己的能力与水平。等到收获那一天，相信你的笑

容是甜美的。

3、大学生不应当自埋首于书本，俗话说读万卷书不如行万里路，大学生应当拥有开阔的心胸与视野，多结交朋友，这对于大学生的沟通交流能力非常有帮助。

4、大学生应当树立正确的就业观。在大学四年应当积累一定的就业知识，有助于看清就业形势。同时大学生应当，对自我的能力进行正确的定位，切忌好高骛远。其实，刚刚出来工作的大学生一般没有什么经验，你要想想，用人单位凭什么给你很高的待遇？所以，刚开始的待遇不太好是正常的，但是，你要用实力去证明，你有足够的能力去获得应得的待遇。

中学生如何缓解学习生活中的焦虑情绪？

有的中学生由于学习上的困难，或者学习成绩不尽如意，而产生压抑，出现焦虑情绪。若不能作适当调整，对身心健康是十分不利的。

如何缓解焦虑情绪呢？

第一、中学生一旦感到因学习方面的原因而压力重重，提不起精神，焦急忧愁时，要学会转移情绪，尝试作自我调试，在课余去参加些体育活动，听听自己喜欢的音乐，去散散步，感受一下外界的欢快气息，或者揉揉双耳泡个热水澡。

第二、要学会人际沟通。焦虑的心理现象并不是瞬时即至，而是有个发展过程。一旦感到因学习原因而产生焦虑时，要主动找父母、老师或知心朋友倾诉，或许不能“一吐为快”，但倾诉出来了，心胸就不会那些淤积，会感到轻松许多。

第三、要学会自我鼓励。一旦感到焦虑袭上心头，切记不要唉声叹气，可以找一张纸片书写一句箴言或一个短语。自我

暗示自己是一个有希望的好学生，困难是可以克服的，只要肯努力，没有跨不过的坎。

第四、要学会融入集体之中。中学生多为独生子女，居住环境又都是单元房，活动空间狭了，人与人之间的交往少了。假如能参加些集体活动，主动为他人、为集体多做点事情，在家中主动做点力所能及的家务劳动，心情就会得到调适，情绪就能得到释放，快乐也会油然而生。